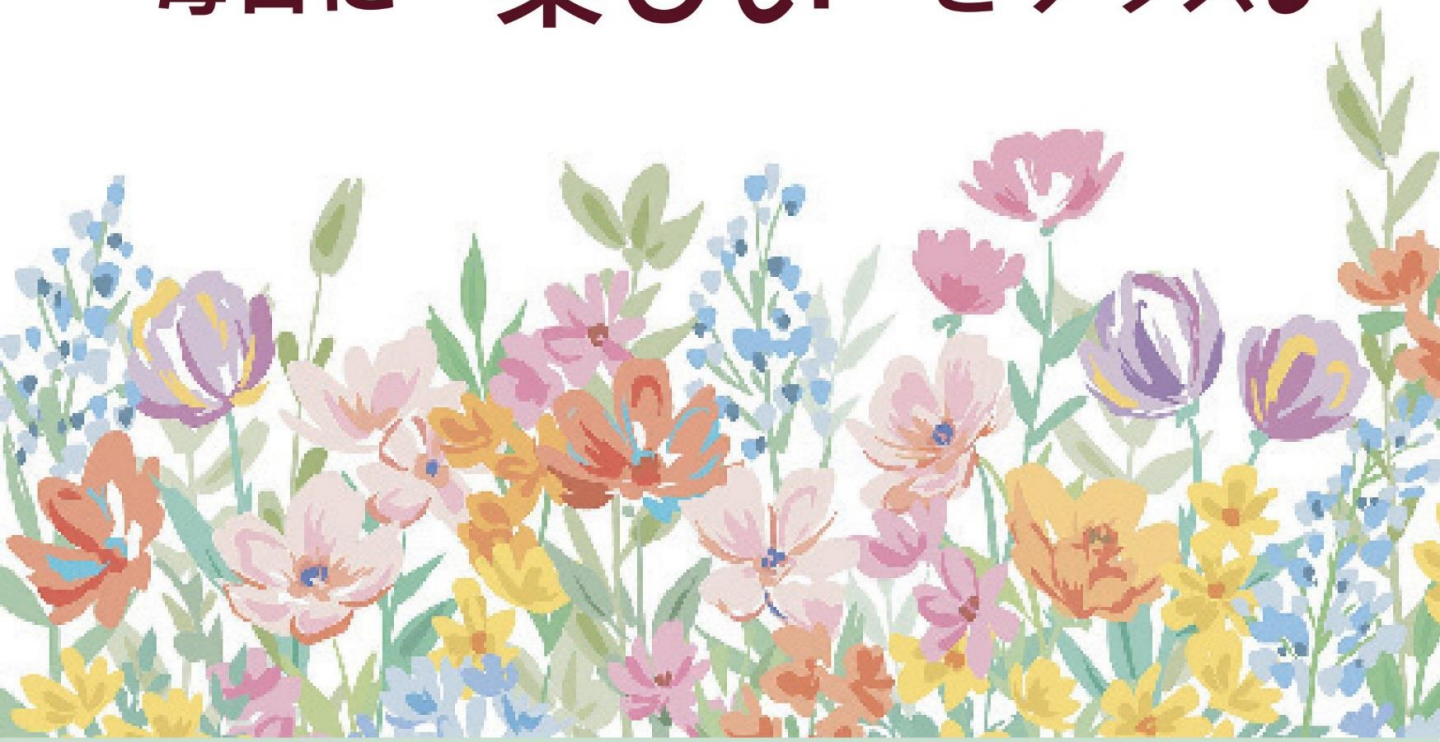
毎日に“楽しい”をプラス♪



コンセプト

ご自身の運動目的や趣味・興味・関心に合わせてお選びいただけます。
『学ぶ』・『磨く』・『上達』・『整える』企画を皆様の生活がより豊かになることを願い、様々なオリジナル企画を提供します。

ご利用のルール

1	**事前予約制（オンライン予約）** →予約可能時間が異なります。各企画のプログラム紹介をご確認ください。
2	**登録は１人１アカウント** →予約、登録できるのはご本人様のみです。
3	**参加チケットを購入** →ご希望の企画に合わせたチケットの購入をして下さい。
4	**上限なしで予約可能** →1 度に予約できる本数に上限はありません。
5	**予約消化のタイミング** →参加プログラムの開始時刻です。
6	**予約の締切** →予約締切が異なります。各企画のレッスン紹介をご確認ください。
7	**利用可能時間外の予約** →別途時間外利用料をお支払いいただくことでご利用いただけます。
8	**スマホがない人** →パソコンでもご予約いただけます。
9	**店頭での精算が可能** →フロントにて精算した後、予約可能となります。

swimming
skillup lesson

スキルアップ！スイミングレッスン！

泳ぎの基礎をマスター フィンスイム！

HOLIDAY SPORTS CLUB FUKUYAMA

swimming skillup lesson

泳ぎの基礎をマスター フィンスイム！

フィンスイムとは？　（45分間）

泳ぐうえで足の動きはとても重要になり、フィンを装着する事で足で水をかく感覚を身に付けます。
足が綺麗に動くことで身体を浮かしやすくなり、呼吸も行いやすくなり、泳ぎの**基礎つくりにオススメ**です。

定員　最大10名
最少開催人数　3名以上

料金　1,650円(税込)

新良　倫代

開催日時については、担当者と相談の上決めていきます。

■こんな方はおすすめ

- 泳ぎを始めたい
- 長く泳げるようになりたい
- 綺麗に泳げるようになりたい　etc…

場所　プール

受付　店頭にて受付

HOLIDAY SPORTS CLUB FUKUYAMA

swimming
skillup lesson

スキルアップ！スイミングレッスン！

スイミングレッスンとは？　（60分間）

楽に長く泳げるようなりたい方へのクラス
25m以上を泳げるのを目標に行っていき、
手足の動かし方・呼吸方法を中心に行います。

定員　最大5名
最少開催人数　2名以上

料金　3, 300円（税込）
※1日あたりの金額です。

新良　倫代

開催日時については、担当者と
相談の上決めていきます。

■こんな方はおすすめ

- 泳ぎを始めたい
- 長く泳げるようになりたい
- 綺麗に泳げるようになりたい　etc…

場所　プール

受付　店頭にて受付

HOLIDAY SPORTS CLUB FUKUYAMA

swimming
skillup lesson

スキルアップ！スイミングレッスン！

スイミングレッスンとは？　（60分間）

・**健康クロール**
25m泳げる人たちが対象
100mを続けて泳げるようになるためのコツを伝えていきます。
呼吸の取り方・楽な泳ぎ方を知りたい人にピッタリな内容です。

定員　最大10名
最少開催人数　3名以上

料金　2, 200円（税込）
※1日あたりの金額です。

菜田　春奈

募集日時
毎週水曜日　11：00～12：00

経歴
- 中国地区大会優勝
- 水泳歴15年以上
- 実業団にも所属
- 4泳法取得

場所　プール

受付　店頭にて受付

HOLIDAY SPORTS CLUB FUKUYAMA

美しさは身体を
愛することから始まる

マオビクス

美容　×　ピラティス

RESET
REBALANCE
REMIND

HOLIDAY
SPORTS CLUB
FUKUYAMA

マオビクス

美容　×　ピラティス

■マオビクスとは？

タレント・モデルで活躍している
優木まおみさんが考案した、ピラティス
をベースとして考案したエクササイズ
身体美容メゾットです。

■こんな方はおすすめ

・姿勢を良くしたい
・スタイルを変えたい　など…

■担当者・開催時間

ＭＩＯ

開催日時については、担当者と
相談の上決めていきます。

■詳細

定員	最大5名 最少開催人数　3名以上	場所	スタジオ
料金	3, 300円(税込)	受付	店頭にて受付

HOLIDAY SPORTS CLUB FUKUYAMA

ビューティ・ペルヴィス

骨盤調整

ビューティ・ペルヴィス
骨盤調整

■ビューティ・ペルヴィス骨盤調整とは？

骨盤の動きにフォーカスをあて実施していきます。
人の本来あるべき骨盤の動きになるように行い、全身のバランス整えていきます。
同時に筋膜にもアプローチし、痛みのない、健やかで美しいからだづくりを目指していきます。

■3大効果

①骨盤から全身を整える
全身の歪み改善で不調緩和に期待できます。

②筋膜ストレッチでしなやかなメリハリボディ
筋膜をつかんで動かすことでボディラインを整える

③目に見える効果をすぐに実感
ウエストやヒップのサイズや位置が変わる即効性がある

井出（いで）　昌子（まさこ）

認定資格
FRPピラティス
DKピラティス
健康運動指導士

日程
開催日時については、担当者と相談の上決めていきます。

定員
最大5名
最少開催人数　2名以上

料金
3, 300円（税込）

HOLIDAY SPORTS CLUB FUKUYAMA